

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2025.03.31. | Kedd 2025.04.01. | Szerda 2025.04.02. | Csütörtök 2025.04.03. | Péntek 2025.04.04. |
|--------------------|--|---|---|--|---|
| Tízórai | -Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Banán E:352,0, ZS:4,0, T:0,0, F:7,7, CH:71,1, C:30,4 | -Rizsital -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Alma, friss E:414,0, ZS:2,9, T:0,3, F:7,2, CH:82,9, C:31,8 | -Kakaós rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte E:526,0, ZS:11,4, T:0,4, F:12,2, CH:92,3, C:27,8 | -Citromos tea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Mandarin E:262,0, ZS:4,1, T:0,9, F:7,4, CH:49,3, C:13,8 | -Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss E:386,0, ZS:6,1, T:0,3, F:8,4, CH:66,5, C:15,4 |
| Ebéd | -Almaleves mir. GM tejmentes -Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g E:668,0, ZS:19,8, T:6,0, F:19,7, CH:72,9, C:7,1 | -Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Párolt bulgur (G) E:649,0, ZS:15,1, T:5,0, F:29,1, CH:56,9, C:1,3 | -Limonádé -Chilis bab -Rozskenyér (G) E:620,0, ZS:13,8, T:8,8, F:26,1, CH:67,3, C:4,4 | -Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G) E:508,0, ZS:16,9, T:0,3, F:19,8, CH:64,6, C:13,8 | -Gulyásleves (pulyka) -Grízes metélt tojásmentes (G) E:625,0, ZS:14,6, T:0,0, F:16,8, CH:101,0, C:21,7 |
| Uzsonna | -Pudingos keksz tejmentes (O) E:318,0, ZS:6,3, T:1,4, F:3,5, CH:54,4, C:9,8 | -Gyümölcsös pite tej-tojásmentes (G) E:222,0, ZS:0,8, T:0,3, F:3,3, CH:49,6, C:1,6 | -Harcsapástétomos kenyér (H, G) -Paradicsom E:268,0, ZS:7,6, T:1,1, F:7,8, CH:37,4, C:0,3 | -Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Uborka E:258,0, ZS:11,5, T:4,6, F:9,6, CH:28,5, C:0,3 | -Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S) -Alma (Jonatán) 125 g E:226,0, ZS:2,5, T:0,5, F:6,3, CH:43,2, C:4,2 |
| Összesen | E:1 337,0, ZS:30,1, T:7,4, F:30,9, CH:198,5, C:47,3 | E:1 284,0, ZS:18,8, T:5,6, F:39,6, CH:189,4, C:34,7 | E:1 414,0, ZS:32,8, T:10,3, F:46,0, CH:197,0, C:32,5 | E:1 028,0, ZS:32,5, T:5,8, F:36,8, CH:142,4, C:28,0 | E:1 237,0, ZS:23,1, T:0,8, F:31,5, CH:210,8, C:41,3 |

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

| | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| S: só (g) | E: energia (kcal) | G: glutén, gabonák | Z: zeller | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g) | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g) | T: tojás, fehérje | H: halak | S: szezámag | |
| C: cukor (g) | Ca: kalcium (mg) | F: földimogyoró | O: szója | K: szulfitok, kén-dioxid | |

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2025.04.07. | Kedd 2025.04.08. | Szerda 2025.04.09. | Csütörtök 2025.04.10. | Péntek 2025.04.11. |
|--------------------|---|--|---|--|---|
| Tízórai | -Mézestea -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte | -Mézestea -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika | -Rizsital -Kukoricapehely (G) -Banán | -Citromos tea -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss | -Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte |
| | E:339,0, ZS:6,8, T:1,7, F:9,9, CH:58,4, C:16,7 | E:219,0, ZS:1,5, T:0,3, F:8,7, CH:42,5, C:2,1 | E:427,0, ZS:2,0, T:0,3, F:6,4, CH:86,1, C:37,7 | E:272,0, ZS:5,1, T:1,5, F:8,5, CH:48,0, C:9,3 | E:347,0, ZS:2,0, T:0,3, F:5,1, CH:67,8, C:22,3 |
| Ebéd | -Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Vadas mártás pulykahússal tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G) | -Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (G) -Gyros feltét csirkemellből GM, tejmentes -Steak burgonya -Vegyes saláta | -Csontleves tojásmentes (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs -Savanyú uborka | -Zöldségleves tojásmentes (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Alma, friss | -Szárzabableves (Z, G) -Tejberizs tejmentes -Mandarin |
| | E:644,0, ZS:18,0, T:0,2, F:26,4, CH:85,7, C:7,1 | E:501,0, ZS:11,3, T:0,0, F:34,6, CH:61,8, C:0,0 | E:508,0, ZS:14,5, T:6,5, F:18,7, CH:59,1, C:5,6 | E:435,0, ZS:21,3, T:0,2, F:18,8, CH:37,8, C:15,9 | E:601,0, ZS:11,8, T:1,5, F:14,5, CH:100,2, C:23,1 |
| Uzsonna | -Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G) | -Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) | -Lekvár 25 g -Rozskenyér (G) | -Zabpelyhes tallér tejmentes (G) | -Gyümölcsös tejbédara tejmentes (G) |
| | E:178,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,1, CH:33,1, C:1,1 | E:137,0, ZS:4,0, T:0,7, F:5,3, CH:19,3, C:0,2 | E:196,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,1, CH:42,8, C:16,0 | E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4 | E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1 |
| Összesen | E:1 161,0, ZS:26,7, T:2,1, F:41,3, CH:177,2, C:24,9 | E:857,0, ZS:16,9, T:1,0, F:48,7, CH:123,6, C:2,4 | E:1 131,0, ZS:16,9, T:6,8, F:29,2, CH:187,9, C:59,2 | E:949,0, ZS:30,9, T:6,3, F:31,5, CH:132,5, C:27,6 | E:1 264,0, ZS:16,5, T:2,2, F:23,8, CH:226,0, C:56,5 |

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

| | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| S: só (g) | E: energia (kcal) | G: glutén, gabonák | Z: zeller | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfürt |
| ZS: zsír (g) | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g) | T: tojás, fehérje | H: halak | S: szezám | |
| C: cukor (g) | Ca: kalcium (mg) | F: földimogyoró | O: szója | K: szulfitok, kéndioxid | |